



Ф.И.О.		Номер клубной карты
		Тип Карты
Дата рождения		

Договор № _____
о предоставлении спортивно-оздоровительных услуг

г. Астана

«___» _____ 20__ г.

ТОО «InFitness», именуемое в дальнейшем «**Клуб**», в лице Генерального Директора Иншакова Н.А., действующей на основании Устава с одной стороны, и именуемый (-ая) в дальнейшем «**Клиент**», с другой стороны, далее совместно именуемые «**Стороны**», заключили настоящий договор (далее по тексту - Договор) о нижеследующем:

1. Предмет договора

1.1. Клуб, обязуется предоставить Клиенту право приобретения себя и лиц, указанных в Приложении № 3 к Договору (далее – «Члены Клуба»), Клубную Семейную Карту (абонемент посещения Клуба) на получение спортивно – оздоровительных услуг, определенных Договором и Приложениями к нему (далее - «Услуги») в фитнес-клубе «WinOX PRO», расположенном по адресу: город Алматы, проспект Аль-Фараби, здание 5/2, а Клиент производит оплату стоимости Услуг в порядке и размере, установленном настоящим Договором. Виды и объем Услуг предоставляются Членам Клуба в соответствии с видом и условиями членства, указанными в Приложении № 1, являющимся неотъемлемой частью настоящего Договора.

1.2. Клиент производит оплату Услуг согласно пункту 3.1. настоящего Договора.

1.3. Услуги предоставляются Клубом на абонементной основе и оказываются по мере посещения Клуба в оплаченный период. Количество посещений в оплаченный период неограниченно и устанавливается Клиентом Клуба самостоятельно в пределах режима работы Клуба.

1.4. Оплаченный период исчисляется со дня официального открытия фитнес-клуба, но не позднее **30 (тридцати дней)** со дня официального открытия. Об официальном открытии Клуб известить Клиента в соответствии с пунктом 1.7. Договора.

1.5. Оплаченный период определяется видом Клубной карты согласно Приложению №1 к настоящему Договору.

1.6. Клиент и Члены Клуба, с момента подписания настоящего Договора и приложений к нему, считаются ознакомленными с правилами Клуба (далее по тексту – Правила) которые предусмотрены в приложениях к Договору и являются неотъемлемой частью Договора, а также Клиент осведомлен о возможных последствиях и осложнениях в состоянии его здоровья в случае несоблюдения Правил им и Членами Клуба.

1.7. Стороны пришли к согласию, что все объявления, уведомления, извещения о проведении клубных мероприятий, ограничении зон посещения, предназначенных для тренировок, изменениях в графиках групповых программ, изменениях режима работы помещений Клуба и вся другая возможная информация, которую Клуб вправе и/или обязан довести до сведения Клиента по Договору, Клуб обязан разместить на рецепции Клуба расположенном по адресу: город Алматы, проспект Аль-Фараби, здание 5/2, а также посредством общедоступных средств связи (социальные сети, мессенджеры), что будет означать исполнение Клубом обязанности перед Клиентом по информированию о любых таких изменениях Правил и/или Договора. Клиент при этом признает, что невнимательность Клиента по получению предоставленной в рамках настоящего пункта Договора информации влечет невозможность предъявления к Клубу претензий по отсутствию осведомленности о любом вышеизложенном изменении, сделанном Клубом.

1.8. Подписанием настоящего Договора Клиент и Члены Клуба подтверждает, что Клиент (в том числе несовершеннолетние дети) не имеет(-ют) медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояния здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним.

1.9.

Срок действия Клубной карты без учета количества дней «заморозки»	
Количество гостевых визитов	
Количество дней «заморозки»	
Бонусные дни действия Клубной карты	

2. Права и обязанности сторон

2.1. Клуб обязуется:

2.1.1. предоставлять базовые услуги (посещение тренажерного зала, групповые программы согласно расписанию) и дополнительные услуги (персональный тренинг, секции, студии);

2.1.2. своевременно информировать Клиента Клуба об изменениях условий и структуры Услуг, оказываемых по Договору, по средствам размещения соответствующего объявления в порядке п.1.7. Договора на рецепции Клуба не менее чем за 2 (два) дня до момента изменений;

2.1.3. обеспечивать рабочее состояние спортивного оборудования;

2.1.4. во время посещения Клуба предоставлять Клиенту специально оборудованные ячейки для хранения личных вещей, расположенные в раздевалках;

2.1.5. обеспечивать часы работы Клуба:

- в будние дни с 07:00 до 23:00 (вход для Клиента возможен с 07:00 до 22:00)

- в выходные (суббота – воскресенье) и праздничные дни с 09:00 до 22:00 (вход для Клиента возможен с 09:00 до 21:00).

При этом Стороны соглашаются и принимают то, что часы работы Клуба могут быть изменены, в соответствии с ограничительными актами уполномоченных государственных органов Республики Казахстан. Об изменении времени работы Клуб дополнительно уведомляет Клиента путем доступных для обеих Сторон средств оповещений (в том числе, через социальные сети).

2.2. Клуб вправе:

2.3. при проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Клиент не менее чем за 48 (сорок восемь) часов до проведения указанных мероприятий;

2.4. отказать Клиенту в посещении Клуба, у которого имеется задолженность по оплате по Договору и/или дополнительных услуг;

2.5. отказать в оказании Услуг и посещениях Клуба Клиенту при наличии у него острого респираторного, вирусного, инфекционного заболевания либо состояния алкогольного, токсикологического, наркотического опьянения;

2.6. требовать от Клиента и его приглашенных гостей (далее по тексту – Гость) соблюдения Правил;

2.7. использовать личную информацию Клиента для оповещения об изменениях и дополнениях в работе Клуба;

Клуб _____

Клиент _____

- 2.8. ограничить посещение Клуба на срок до 30 календарных дней в каждом отдельном календарном году для проведения любых ремонтных и/или профилактических работ;
- 2.9. в одностороннем порядке без согласования с Клиентом, устанавливать и изменять Правила Клуба, в том числе, но не исключительно часы работы Клуба, перечень и стоимость дополнительных услуг, видовой набор групповых программ, предоставленных Клиенту и количество часов на каждый вид групповой программы.
- 2.10. КЛИЕНТ ОБЯЗУЕТСЯ:**
- 2.11. перед началом посещения Клуба пройти первичную функциональную диагностику, определяющую уровень физического состояния Клиента либо написать заявление об отказе от прохождения данной диагностики. Во время проведения первичной функциональной диагностики предупредить врача Клуба о наличии заболеваний, то есть дать полную и точную информацию о состоянии своего здоровья, которая фиксируется Клубом, а так же сообщать Клубу обо всех изменениях в состоянии своего здоровья за период действия настоящего договора;
- 2.12. самостоятельно контролировать свое собственное здоровье;
- 2.13. до начала посещения занятий, в течение первого месяца после активации Клубной карты, пройти:
- 2.14. первичную функциональную диагностику у специалиста Клуба;
- 2.15. персональную тренировку в зоне тренажерного зала;
- 2.16. до начала посещения занятий письменно предупредить спортивного врача Клуба об имеющихся у него хронических заболеваниях или иных отклонениях здоровья, которые могут повлечь негативные изменения здоровья при занятиях в Клубе, посещении сауны; строго следовать Правилам на территории Клуба;
- 2.17. во время действия Договора незамедлительно информировать Клуб о случаях появления у Клиента инфекционного и психического заболеваний, а также иных отклонений здоровья, представляющих угрозу жизни и здоровью окружающих. Клиенту рекомендуется периодически проходить медицинский осмотр у своего лечащего врача;
- 2.18. Пользоваться клубным членством лично. Клубное членство является именным и не может быть использована другими лицами. При выявлении факта передачи доступа в клуб третьему лицу без предварительного переоформления, то Клубная членство клиента, допустившего данное нарушение подлежит немедленной блокировке;
- 2.19. ознакомить Гостей Клиента, не являющихся Клиентом Клуба с Правилами и требованиями по их соблюдению.
- 2.20. КЛИЕНТ ВПРАВЕ:**
- 2.21. посещать Клуб в соответствии с режимом работы Клуба;
- 2.22. получать необходимую и достоверную информацию о работе Клуба и оказываемых им услугах;
- 2.23. пользоваться возможностью приостановки («заморозки») действия Клубного членства, если такая возможность предусмотрена членством Клиента, но только предварительно известив об этом менеджеров отдела продаж, на следующих условиях:
- на срок от 10 (Десяти) до 90 (Девяносто) календарных дней в течении срока действия Клубной карты;
 - дополнительно на срок 90 (Девяносто) календарных дней после родового период при предоставлении подтверждающих документов;
- Условия настоящего пункта Договора не распространяется на дополнительные услуги, предоставляемые Клубом;
- 2.24. при наступлении беременности перейти на специальные программы для беременных, дополнительно письменно уведомив медицинский персонал Клуба;
- 2.25. приводить в Клуб Гостей за определенную плату согласно тарифам Клуба и правилам гостевых посещений. Гостевые визиты в Клуб организуются по предварительной договоренности с менеджерами отдела продаж. Во время гостевого визита необходимо предъявлять документ, удостоверяющий личность Гостя на рецепции Клуба;
- 2.26. однократно в течение срока действия Договора переоформить клубную карту на другое лицо, согласно преysкуранту на основании письменного заявления;
- 2.27. направлять Клубу свои предложения и рекомендации.

3. Цена Договора и порядок расчетов

- 3.1. Общая стоимость Услуг (цена Договора) определена Сторонами в Приложении №1 к настоящему Договору и составляет _____) тенге, без НДС.
- 3.2. Стоимость Услуг оплачивается Клиентом путем 100% предоплаты в момент подписания настоящего Договора.
- 3.3. Оплата стоимости Дополнительных услуг, в том числе, но не исключительно персональных: тренировок, студий, секций, осуществляется Клиентом дополнительно путем 100% предоплату согласно преysкуранту Клуба.
- 3.4. Оплата по настоящему Договору может производиться в безналичной, наличной форме. Все расчёты производятся в тенге.
- 3.5. Без наличия оплаты согласно условиям Договора, Клуб вправе не допускать Клиента к посещению Клуба.
- 3.6. Часть от Стоимости Договора в размере 70% (семидесяти процентов) является оплатой Услуг, которую оказывает Клуб - Члену клуба, а вторая часть в размере 30% (тридцати процентов) является оплатой Клубного членства и является не возвратной, в данную сумму включены расходы Клуба (банковские комиссии, трудочасы сотрудников и тд).
- 3.7. Стороны соглашаются в случае досрочного расторжения настоящего Договора по любым причинам и вне зависимости от вида Клубного членства, возврат денежных средств за неиспользованный срок оказания Услуг Члену клуба производятся исключительно по условиям, указанным в Договоре.
- 3.8. Возврат денежных средств производится не позднее 10 (десяти) рабочих дней с даты расторжения настоящего Договора.
- 3.9. Любые бонусные опции, подарочные сертификаты, подарки, призы в виде продления клубного членства, подарочных процедур - не могут быть обналичены, компенсированы в денежном выражении или использоваться во взаиморасчетах Сторон.
- 3.10. Член клуба имеет право на переоформление своего Клубного членства на оставшийся период на другое лицо, по письменному обращению, при этом новый член клуба оплачивает стоимость переоформления согласно действующему преysкуранту.
- 3.11. Если Член клуба оплатил Стоимость Договора используя услуги банка второго уровня, в виде рассрочки или кредита, то в таком случае часть от Стоимости Договора в размере установленной соответствующим банком второго уровня является комиссией за предоставленные услуги, которая не подлежит возврату.

4. Ответственность сторон

- 4.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по настоящему Договору Стороны несут ответственность в соответствии с гражданским законодательством Республики Казахстан.
- 4.2. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Клиента в результате противоправных действий третьих лиц и/или если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Клиентом Правил посещения Клуба и/или не соблюдения техники безопасности.

Клуб _____

Клиент _____

4.3. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, перенесенной травмой, о которых Клиент не предупредил Клуб до начала тренировок.

4.4. Клиент полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним.

4.5. Клиент несет солидарную ответственность за соблюдение Гостями Правил Клуба, а также за причиненный ущерб имуществу Клуба, в размере суммы причиненного ущерба. В случае невозможности исполнения Гостем своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу Клуба, ответственность за причиненный ущерб несет Клиент Клуба в полном объеме. Размер суммы причиненного ущерба определяется Клубом на основании средств необходимых для возмещение причиненного ущерба, а также расходов связанных с разрешением спора по возмещению ущерба.

4.6. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы: стихийные бедствия, массовые беспорядки, военные действия, забастовки, пожары, землетрясения, изменения в законодательных актах, препятствующие осуществлению Сторонами своих обязанностей по настоящему Договору (форс-мажорные обстоятельства).

4.7. В случае невозможности предоставления Услуг, если это неисполнение связано с реконструкцией, ремонтом здания или отдельной его части, Клуб вправе в одностороннем порядке предоставить Клиенту возможность продления срока действия Клубной карты на период равный периоду ремонта.

4.8. Клуб не несет ответственность за ущерб, причиненный здоровью Клиента в результате посещений Клуба и выполнения физических упражнений, если он возник не по прямой вине Клуба.

4.9. Клуб не несет ответственность за технические неудобства, связанные с обстоятельствами независимыми от Клуба (авария коммуникаций, внеплановый ремонт инженерных сетей и др.).

4.10. В случае несоблюдения Клиентом Правил Клуба, Клуб не несет ответственность за неблагоприятные последствия возникшие, вследствие такого несоблюдения. Кроме этого, Клуб не несет ответственность за наступление ухудшения здоровья Клиента, если состояние здоровья ухудшилось в результате неисполнения или ненадлежащего исполнения предписаний Клуба, касающихся порядка и правил выполнения соответствующих упражнений, соблюдения техники безопасности и др.

4.11. За просрочку оплаты платежей по Договору Клиент по требованию Клуба обязан уплатить Клубу неустойку в размере 0.5% (ноль целых пять десятых процента) от цены Договора за каждый день просрочки.

4.12. При досрочном расторжении настоящего договора по основаниям, указанным в пункте 4.13 Договора, Клуб не возвращает уплаченные ранее суммы за предоставления Услуг по Договору.

4.13. При досрочном расторжении настоящего Договора по инициативе Члена Клуба по независящем от Клуба причинам, уплаченные суммы по условиям Регистрационной формы являются невозвратными.

4.14. Варианты частичного возврата, уплаченной Членом клуба суммы в размере 30% вступительного платежа в каждом случае расторжения настоящего Договора, рассматриваются индивидуально и разрешаются Клубом. При этом в соответствии с условиями Договора - 30% от оплаты за Клубное Членство и при использовании услуг банка второго уровня, в виде рассрочки или кредита, соответствующая комиссия банка являются невозвратными.

4.15. Члены клуба несут материальную ответственность за ущерб причинный имуществу Клуба. На Членов клуба, законных представителей несовершеннолетних возлагается обязанность по возмещению ущерба и упущенной выгоды Клуба в виде неполученных доходов, обусловленных необходимостью ремонта, простоя или замены испорченного и неподлежащего дальнейшему использованию инвентаря.

4.16. Член клуба несет ответственность за несоблюдение Правил посещения Клуба своим гостем, за неоплаченные услуги, оказанные гостю, а также неправильное обращение и порчу оборудования и имущества Клуба.

5. Порядок рассмотрения споров

5.1. Все споры и разногласия, которые могут возникнуть из настоящего Договора, Стороны будут стремиться разрешать путем переговоров.

5.2. В случае, если указанные споры и разногласия не могут быть разрешены путем переговоров, они подлежат разрешению в соответствующем суде по месту нахождения ответчика в соответствии с законодательством РК.

6. Заключительные положения

6.1. Настоящий Договор действителен с момента подписания и действует, до окончания срока действия оплаченного периода членства в Клубе.

6.2. Настоящий Договор может быть расторгнут по инициативе Клиента при систематическом неисполнении Клубом принятых на себя, в рамках настоящего Договора, обстоятельств, за исключением случаев влияния на это внешних факторов и обстоятельств (в том числе, но не ограничиваясь: отключение инженерных городских сетей коммунальными службами, проведение ремонтных работ дорожными службами, проведение городских мероприятий и т.п).

6.3. В случае расторжения Договора в порядке пункта 6.2. Договора, Клуб возвращает Клиенту сумму за фактически не использованное время посещений Клуба за минусом членского взноса, и расходов по рассрочке или кредиту, предоставленными банком второго уровня, (если такая услуга была использована клиентом), которые возврату не подлежат. В указанном случае расторжение производится путем письменного уведомления Клиента за 5 (пять) дней до предполагаемой Клиентом даты расторжения. В случае согласия Клуба Стороны подписывают соглашение о расторжении Договора.

6.4. При расторжении Договора по инициативе Клиента при отсутствии нарушения обязательств со стороны Клуба, оплаченный членский взнос, предусмотренный п.3.1. Договора, и расходы по рассрочке или кредиту, предоставленными банком второго уровня, (если такая услуга была использована клиентом) не подлежат возврату.

6.5. Настоящий Договор может быть расторгнут Клубом в одностороннем порядке путем направления одностороннего уведомления в адрес Клиента, в следующих случаях:

- нарушения Клиентом Правил посещения клуба и/или не соблюдения техники безопасности;
- систематического, более 2-х раз, нарушения условий настоящего Договора.
- посещения Клуба Клиентом в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения (в независимости от количества таких посещений).
- нанесения Клиентом Клубу и/или третьим лицам имущественного ущерба или умышленных физических травм и/или повреждений любой степени тяжести.

6.6. Договор в таких случаях считается расторгнутым с момента направления уведомления о расторжении Договора.

Клуб _____

Клиент _____

6.7. Об изменении реквизитов (паспортных данных, почтового адреса и иных данных, в том числе предоставленных Клиентом при заполнении Договора Стороны извещают друг друга не позднее 3 (Трех) рабочих дней с момента их изменения. Риск отрицательных последствий, возникший в результате не извещения о таком изменении, несет Сторона, реквизиты которой изменились.

6.8. Клиент ознакомлен и согласен с тем, что в помещениях Клуба в целях обеспечения безопасности, предотвращения противоправных действий по усмотрению Клуба могут быть использованы информационные системы наблюдения, видео и аудио техника, другие технические средства, а также осуществляется контрольно-пропускной режим.

6.9. Во всём остальном, что не предусмотрено настоящим Договором, Стороны руководствуются действующим законодательством Республики Казахстан.

6.10. Настоящий Договор составлен в двух экземплярах на русском языке, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному экземпляру для каждой из Сторон.

7. Реквизиты и адреса Сторон:

КЛУБ

Товарищество с ограниченной ответственностью

«InFitness»

Республика Казахстан

г.Астана, пр. Тәуелсіздік 32

г.Алматы, пр. Аль Фараби 5/2

БИН 071140005495

БИК: TSESKZKA

АО Jusan Bank

ИИК: KZ05998ВТВ0000179058 (KZT)

Генеральный директор _____ **Иншаков Н.А.**

М.П.

КЛИЕНТ

Ф.И.О. _____

ИИН _____

удостоверение личности № _____

выдано _____

адрес проживания _____

конт.тел. _____

эл.почта _____

Клуб _____

Клиент _____

Правила
посещения Клуба и соблюдения техники безопасности

1. Общие правила Клуба:

- 1.1. Клуб открыт для Вас ежедневно, включая выходные и праздничные дни. Мы ждем Вас с 07:00 до 23:00 (вход до 22:00) по будням и с 09:00 до 22:00 (вход до 21:00) по субботам, воскресеньям и праздничным дням.
- 1.2. Членство в Клубе является персональным. Клубное членство не подлежит передаче другому лицу.
- 1.3. Клиент и его Гости посещают Клуб, согласно временным рамкам, установленным типом членства. В случае задержки выхода из Клуба более, чем на 30 (Тридцать) минут позже времени, установленным видом членства, Клиент обязан оплатить разовый визит согласно действующему прейскуранту.
- 1.4. Для хранения ценных вещей Клиента в зоне рецепции Клуба предусмотрены бесплатные ячейки для хранения. За утерянные, оставленные без присмотра вещи, Администрация Клуба ответственности не несет.
- 1.5. Администрация Клуба не несет ответственности за сохранность вещей в Арендованных шкафах общих раздевалок.
- 1.6. Для хранения личных вещей в Клубе, сроком от 1 (Одного) месяца и более, в раздевалках предусмотрены боксы, с оплатой аренды, согласно действующему прейскуранту. В случае истечения срока действия Клубного членства, администрация Клуба имеет право самостоятельно изъять из арендованного бокса оставленные вещи. «Заморозка» (приостановление) Клубного членства не распространяется на аренду бокса.
- 1.8. Посещения: персонального тренинга, студий и секций, повторного анализа состава тела на аппарате осуществляется за дополнительную плату.
- 1.9. Персональный тренинг оплачивается разово или блоком. Срок действия такого блока 1 (один) месяц. На блок не распространяется «заморозка» (приостановление) Клубного членства предусмотренная условиями Договора о предоставлении спортивно-оздоровительных услуг.
- 1.10. Клиенты могут пользоваться услугами только инструкторов фитнес клуба «WinoxPro». Проведение персональных тренировок на территории Клуба другими лицами не разрешается.
- 1.11. Во время тренировок категорически запрещается жевать жевательную резинку.
- 1.12. В случае, если тренер не был предупрежден Клиентом об отмене тренировки не позднее, чем за 6 (Шесть) часов. Персональная тренировка считается проведенной
- 1.13. Во время проведения Клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.
- 1.14. Парковочное место на территории стоянки Клуба, для транспортного средства Клиента предоставляется только в часы пребывания в Клубе, при условии наличия свободных мест.
- 1.15. Администрация Клуба не несет ответственности за сохранность и целостность оставленных транспортных средств на прилегающей к зданию парковке.
- 1.16. Клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Клиента, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
- 1.17. Запрещено заходить в раздевалки Клуба с колясками, самокатами, роликами, героскутерами, велосипедами и иными малогабаритными транспортными средствами.

2. Этикет клуба.

- 2.1. Все помещения Клуба являются зонами, свободными от курения и распития алкогольных напитков и применения наркотических средств.
- 2.2. Верхняя одежда сдаётся Клиентом в гардероб на первом этаже.
- 2.3. Проведение видео и фото съёмки в Клубе возможно после согласования с Администрацией.
- 2.4. Соблюдать чистоту и личную гигиену на территории клуба, а именно оставлять после себя чистыми туалетные комнаты, шкафчики для переодевания.
- 2.5. Вести себя уважительно по отношению к другим клиентам и персоналу клуба.
- 2.6. Не разрешается совершать следующие действия на территории Клуба:
 - посещать Клуб при наличии у него острого респираторного, вирусного, кожного, инфекционного заболевания либо состояния алкогольного, токсикологического, наркотического опьянения, а также в период;
 - проносить на территорию клуба взрывчатые, огнеопасные, токсичные вещества, огнестрельное и холодное оружие;
 - приносить с собой пищу;
 - кушать в раздевалках и на территории тренажерного зала и залов групповых программ;
 - самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой Клуба;
 - использовать любые красящие средства для волос, осуществлять депиляцию, наносить любые косметические маски, делать маникюр, педикюр;
 - использовать раковину не по назначению, а именно стирать вещи и мыть обувь;
 - использовать резкий парфюм;
 - ходить с распущенными волосами;
 - носить объемные и длинные украшения (серьги, цепочки, барслеты).
- 2.7. На территории Клуба запрещено принимать пищу.

3. Правила посещения Клиентом обязательное спортивное тестирование (ОСТ) у врача.

- 3.1. ОСТ проводится по предварительной записи;
- 3.2. Для получения более точных результатов ОСТ не рекомендуется:
 - за 2 часа до прохождения ОСТ употребление чая, кофе, никотина;
 - в день проведения ОСТ, тренироваться, выполнять необычную и тяжелую физическую работу;
 - прием пищи позже, чем за 1,5-2 часа до ОСТ.
- 3.3. За 24 часа до ОСТ необходимо исключить алкоголь
- 3.4. В острый период заболевания ОСТ не проводится.
- 3.5. Для прохождения ОСТ подходят любые удобные спортивная одежда и обувь.
- 3.6. Клиенту необходимо заранее прийти за 15-20 минут для того, что успеть переодеться.
- 3.7. Если, по каким-либо причинам, Клиент не можете прийти на ОСТ в назначенное время, ему необходимо сообщить об этом заранее администрацию клуба (по средствам телефонной связи).

4. Правила посещения Клиентом Тренажерного зала.

- 4.1. Перед началом посещений Тренажерного зала обязательно пройдите первоначальную индивидуальную тренировку.
- 4.2. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
- 4.3. Посещайте Тренажерный зал только в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировок. Клуб оставляет за собой право ограничить допуск в зону Тренажерного зала в случае несоблюдения Клиентом настоящего пункта Правил.
- 4.4. Во время тренировки наличие воды и использование полотенца обязательно.

Клуб _____

Клиент _____

- 4.5. После выполнения каждого упражнения возвращайте использованный инвентарь (грифы, гантели, диски, рукоятки, аксессуары) в специально отведённые места для хранения. Равномерно снимайте «блины» с нагруженной штанги.
- 4.6. Не оставляйте грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции.
- 4.7. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
- 4.8. Клуб оставляет за собой право ограничить или исключить использование любого тренажера на время ремонта или других профилактических работ.

5. Техника безопасности в Тренажерном зале.

- 5.1. При самостоятельной тренировке соблюдайте технику выполнения упражнений согласно инструкции, указанной на тренажере либо информации полученной при прохождении первичной персональной тренировки.
- 5.2. В случае необходимости обращайтесь за помощью к инструкторам Клуба.
- 5.3. В случае обнаружения неисправности какого-либо оборудования просим сообщить дежурному инструктору. Во избежание травм запрещается самостоятельно устранять поломки.
- 5.4. При самостоятельных тренировках оценивайте своё физическое состояние пропорционально уровню нагрузки.
- 5.5. В случае плохого самочувствия, обращайтесь к врачу Клуба.

6. Правила посещения залов групповых программ:

- 6.1. Перед началом посещений Групповых программ обязательно пройдите первоначальную индивидуальную тренировку.
- 6.2. Посещайте Тренажерный зал только в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки.
- 6.3. Во время тренировки наличие воды и использование полотенца обязательно.
- 6.4. На групповых занятиях запрещается использовать собственную хореографию и дополнительное оборудование без разрешения инструктора.
- 6.5. После тренировки самостоятельно возвращайте использованное оборудование в места, отведённые для хранения. Покидая зал, не забывайте предметы личного пользования.
- 6.6. Запрещается резервировать места в залах групповых программ за исключением тренировок по предварительной записи.
- 6.7. Запись на тренировки с ограниченным количеством мест производится предварительно (день в день). Бронь действует до начала тренировки.
- 6.8. Администрация Клуба оставляет за собой право заменять программу в расписании и заявленного инструктора.
- 6.9. Запрещается тренироваться в уличной или грязной обуви.
- 6.10. Свободный доступ в залах боевых искусств возможен за исключением времени проведения групповых программ и персональных тренировок.
- 6.11. Во время самостоятельного посещения залов боевых искусств, в целях личной гигиены, рекомендуем использовать свой инвентарь (перчатки и т.д.).

7. Техника безопасности групповых программ.

- 7.1. Во избежание травм посещайте тренировки соответствующие Вашему уровню подготовки.
- 7.2. В целях Вашей безопасности, инструктор вправе не допустить Вас при опоздании на тренировку более чем на 10 (Десять) минут.
- 7.3. В целях Вашей безопасности занятия в залах групповых программ самостоятельно не осуществляются.

8. Правила посещения сауны:

- 8.1. Принимайте душ до и после посещения сауны.
- 8.2. Запрещается посещение сауны в обуви.
- 8.3. Запрещается лить воду и любые ароматизированные средства на каменку.
- 8.4. Запрещается использовать любые красящие средства для волос, осуществлять депиляцию, наносить любые косметические маски.
- 8.5. После посещения бани примите душ с теплой водой, так Вы уберёжете свой организм от судорог и перепадов давления.
- 8.6. Нельзя сушить вещи в саунах!
- 8.7. Помните, резкая смена температур особенно опасна для сердца!

В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов правил. При нарушении Правил Клуба Администрация оставляет за собой право расторгнуть Договор.

с настоящими Правилами ознакомлен (-а)
Клуба, Подпись/Дата

Ф.И.О Клиента

Клуб _____

Клиент _____